



# みどりの風

公益財団法人  
 奈良市生涯学習財団 月ヶ瀬公民館  
 奈良市月ヶ瀬尾山 2815 番地  
 TEL&FAX 0743-92-0346  
 発行人 館長 上田 善紀  
 発行日 平成28年10月25日(火) 第7号

## こんな事業をしました

～女性学級③・ヨガでリラックス～

\* \* \* \* \*

10月15日(土)、第3回目となる女性学級は、ヨガ療法士の辻 明子さんを名張市よりお招きして、11名の皆さんがリラックスタイムを共有しました。

「五感でイメージを感じて…」「自然に呼吸して…」「ヨガはがんばらないで…」「よじった辻 明子さんのきれいな声に引き込まれながら、すっからかと全身と心の中がリラックスできました。

2部屋の和室は、1時間半の静寂な世界に包まれました。



両手を合わせて、静かに息を吐きます

次回(11/19)も、同じく「ヨガでリラックス」です。  
 ふるって、ご参加ください。

## 参加者の感想

静かな時間の中で、自分自身の体の一つ一つ、足の指の一本一本、かかとや肩、ひざ、頭のうしろなど、普段は意識もしたことがない部分に語りかけながら、自分の心と体が一つになった感じでした。

## こんな事業をしました

～梅の里学級③・健康講話～

\* \* \* \* \*

10月5日(土)、第3回目となる梅の里学級は、岡波総合病院(伊賀市)の出席講座として「脳卒中と高血圧の関係性」についての講話をうかがいました。

理学療法士の田中 千晴さんほか3名のスタッフが来館されて、脳卒中についてわかりやすく説明され、その予防についても教えていただきました。

予兆として、手が上がらなったり顔がゆがんだり言葉がもつれたりするなどがあること、やっぱり運動を心がけたり薄味の食事をとったりするなど、よく耳にする予防法を改めて実感しました。



講話を終えて、健康体操で体をほぐしました。

## こんな事業をしています

～子田舎暮らし月ヶ瀬大根作り～

\* \* \* \* \*

アクティビティニア農業体験事業「子田舎暮らし・月ヶ瀬大根作り」は、種まきに続いて、10月7日に1回目の間引きをしました。天候等の都合で延び延びになり、時期的にちょっと遅くなりました。参加者たちは、それぞれ画した「自分の畑」の間引きや草抜きなど、念入りに手入れをしました。2回目の間引きは25日(火)に予定しています。



畑にはいつくばって、一生懸命の作業です

## 参加者の感想

大根の双葉なのか、雑草なのか、見分けるのがなかなか難しかった。これから、講座日にあたっていなくても、何度も畑を見に来たい。余ったスペースには小松菜を植えさせてもらおうと思っている。

## 月ヶ瀬薫風

4月から7号となる公民館だよりをお届けします。単なる公民館事

業の紹介だけではなく、地域の方々と公民館とを結び地域コミュニティとしての存在になれば…と考えて、これまで発行してきました▼公民館の取組でお世話をしてくださっている方の紹介などの記事を見た地域の方々どうしの会話が生まれたり、新着図書の見たり、新着図書の紹介欄を見て本を借りて来館されたり、みなさんが目を通してくださっていることにありがたく思っています▼次号では、月ヶ瀬文化祭特集を予定しています。古くからの歴史を誇る文化祭を、地域の方々がしっかりと継承されてきていることに敬意をいただいています。楽しみにしています。



こんな事業をしました

～フロッカー～

\* \* \* \* \*

10月19日(水)、茶芽っ子クラブではフロッカーを楽しみました。フロッカーは、23年前、北海道新得町で考案された、わかりやすいえば、「床面でするカーリング」のようなゲームです。

集まった13人の茶芽っ子たちが4チームに分かれて得点を競い合い、楽しい時間を過ごしました。



■小西 捷斗くん(3年)：1位になれてヤッター～。ぼくもかつやくできた。相手のフロッカーをにらみながらあてた。

■西浦 爽さん(3年)：初めてでした。すこしく楽しかった。負けそうになって「ぶっっ」となった。  
■西浦 永弥子さん(2年)：2回めだったけど、とても楽しかった。



こんな事業をしました

～人形劇～

\* \* \* \* \*



10月21日、都跡地区を拠点にして活動している「人形劇ひな」を迎えて、園児たちが人形劇を楽しみました。大人も楽しめたすばらしい人形劇でした。

↓ 玄関に並べられた茶芽っ子の靴です。いつもながらお行儀のよい子どもたちです。



↑ ①畑家 快翔くん(5年)と ②悠真くん(3年)兄弟。2人とも、本格的なポーズを決めています。

月ヶ瀬小・中学生のみなさんへ

家庭学習のすすめ



4月に実施された全国学力・学習状況調査の結果とその分析が文科省より発表されたと、9月30日の新聞各紙が報じています。

毎年、正答率のランキングが第1位か2位を保持しているのが秋田県。以前、私は秋田県横手市の小学校で教頭をしている友人に、その理由を尋ねたことがありました。少人数指導の充実などさまざまな理由が考えられている中で、その友人はきっぱりと断言しました。「家庭学習をしっかりとやるからです」。確かに、自宅学習率もまた、トップであることが生活状況調査で明らかになっています。都市部のように学習塾が充実してはいません。1日の学習時間も、そんなに長いわけではありません。なのに…。その理由は「家庭学習ノート(＝自学ノート)」。自分で調べ学習を進めることで問題解決力、書く習慣、勉強への好奇心などが育つということです。

- やまびとく遠野物語 (絵本)
  - … 小学校中学年から
  - \* 原作は柳田国男です。
- 夜空をみあげよう (絵本)
  - … 小学校低学年から
  - \* 夜空を見る楽しみが…
- のら犬の首輪をはずして!
  - … 小学校中学年から
  - \* ニューズにもなった悲劇の捨て犬の話
- 我が家の内輪話
  - … 成人向け
  - \* 三浦朱門&曾野綾子夫妻のお話です。
- はなちゃんのみそ汁 (絵本)
  - … 小学低学年から
  - \* テレビドラマや映画(広末涼子主演)にもなりました。
- 最後にたわかっていたら
  - … 小学生～成人向け
  - \* 東日本大震災がきっかけでこの本を手にとった方が多いと聞きます。

新着図書 (2)  
新着図書紹介 (その2) です。

